ଜଳ-ଚିକିତ୍ସା ।



ଶରୀର ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, ଜଳମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ତାହା ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶିରା, ମଜ୍ଜା, ରକ୍ତ, ମାଂସର ଅତି ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ । ରକ୍ତର ପ୍ରଧାନ ଉପକରଣ ଜଳ । ରକ୍ତରେ ଜଳର ଅଭାବହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପିପାସା ଜାତହୁଏ । ପିପାସାର ପ୍ରତିକାର ନକଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳପାନ ନକଲେ ଗାତ୍ରଦାହ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଜୀବନ ସଂଶୟାପନ୍ନ ହୁଏ, ସୁତରାଂ ଜଳ ଜୀବନଧାରଣର ଗୋଟିଏ ଅତି ବଡ଼ ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ । ଏହାଭିନ୍ନ ଜଳ ବଳକାରକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ । ଡାକ୍ତର ଜର୍ଜ ଏସ୍, କେଇଥ୍, ତାଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ ପୁସ୍ତକରେ ଜଳକୁ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ବୋଲି ତାହାର ଭୂୟସୀ ଗୁଣଗାନ କରି ଅଛନ୍ତି । ସେକହନ୍ତି, ଉଷ୍ଣଜଳ ଅଣୁ ଉତ୍ତେଜକକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶକ । ଯେତେବେଳେ ବେଗ ବା ପରିଶ୍ରମ ହେତୁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳିତ

ଘନ-ଚନ୍ଦ୍ରା ।

ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ମାନନୀୟ, ଶ୍ରୀମାନ

ଶ୍ରୀ କୃପାମୟ ଦେବ ଗଜପତି ମହାରାଜ ।

ବୃହତ୍ ଖେମଣ୍ଡି ।

ସମ୍ପାଦକ ।

ଶ୍ରୀ ନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ।

କ୍ଷୁଧା ବାଳବୀନ କରନ୍ତଏ । ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର
ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପ ରକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଉଷ୍ଣଜଳ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରର
ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବଜ୍ଯ ପଦାର୍ଥ ସମୂହକୁ ବାହାର କରିଦିଏ
ଏବଂ ସ୍ରୋତଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଜଳ ପାନକୁ ଶାସ୍ତ୍ରର
ଗୋଟିଏ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ବିଧାନ । ଅନେକ ଡାକ୍ତର
ଚହ୍ମ, ଘି, କାଫି, ଚକଲେଟ ଆହାରର ଅବ୍ୟବହିତ
ପରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନ କରିବାହେତୁ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ
ରୋଗ ଅଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଳ
ଜଳମଧ୍ୟ ବହୁ ବେଦନା ଓ ଆଘାତ ଜନିତ ବେଦନାର
ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମହୌଷଧ । ଯେଉଁ ଜଳଯୋଗେ ଜୀବନରକ୍ଷା ଏବଂ
ରୋଗ ଶାନ୍ତି ହୁଏ, ତାହାର ବିଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା
ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ନଚେତ୍ ସୁଫଳ ଲାଭ ନାସ୍ତି
ତଥା । କେବଳ ଜଳଦୋଷ ହେତୁ ନାନା ଜଟିଳ ରୋଗ
ଏମନ୍ତକି ବସନ୍ତ ଓ ବିସୂଚିକା ରୋଗରେ ଲୋକେ
ପ୍ରାଣାନ୍ତ ହୋଇ ଥାନ୍ତି । ବିଶୁଦ୍ଧଜଳ ବିଧିମତେ ବ୍ୟବହାର
କଲେ ତାହା ମାନବ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ
ଉପକାରକରେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା—ରୋଗଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ
ଅନ୍ୟଔଷଧ ବା ଚିକିତ୍ସକର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭ
... ହୋଇ । ଜଳର ଉପକାରିତା ବା ରୋଗନାଶକ ଶ
... ରହିଛି ଦ୍ରବ୍ୟ ନାମ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବସନ୍ତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ କାଳରେ ତହ୍ରାନ୍ କୂପ ସୁଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଶରତ୍ ଋତୁରେ ପରିମିତ ରୂପେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଶୀତକାଳରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ଶୀତଳ କରି ପାନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କଲେ ପିପାସାର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୁକ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଆହାର ସମୟରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆହାରର ଅନ୍ତତଃ ୨ । ୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳପାନ କରିବ ।

ଅନିଚ୍ଛାରେ ବାରମ୍ବାର ଜଳପାନ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣାଦି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ପରିଶ୍ରମ ପରେ ଜଳପାନ ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, କାରଣ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘରୋଗ ପୀଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ବୃଷ୍ଟିଜଳ ପାନ କଲେ ପିତ୍ତଦୋଷ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଉଷ୍ଣ ଜଳ ପାନ କଲେ କଫର ଦମନ ହୁଏ ଏବଂ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନଦ୍ୱାରା ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ତୃଷ୍ଣାର୍ତ୍ତଙ୍କୁ ଜଳପାନ କରିବାକୁ ଦେବ । ଜଳହିଁ ଜୀବର ଜୀବନ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ତୃଷ୍ଣା ଜଳପାନର ନିଷେଧ ନାହିଁ ।

ଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଙ୍ଘନ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଦ୍ଧା ଜଳପାନ କରିପାରିବ । କାରଣ, ତୃଷାରୁ ମୋହ ଜନ୍ମେ, ଏବଂ ମୋହଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣହାନି ହୋଇଥାଏ ସୁତରାଂ ସକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଳପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ତୃଷ୍ଣାତୁର ମନୁଷ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଳପାନକଲେ ପିତ୍ତ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷରେ ଅତିଜଳପାନ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ କଫଦୋଷ ଶମିତହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣ ଓ ଶୀତଳଜଳ ଏକତ୍ରକରି ସ୍ନାନକଲେ ଦୁଷ୍ଟବାୟୁ ଶମିତହୁଏ ।

ଶୀତଋତୁରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ବା ଅଧିକକ୍ଷଣ ଜଳମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓ ବାୟୁ କୁପିତ ହୁଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତ ଏବଂ ରକ୍ତ କୁପିତହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଶରୀର ସବଳହୁଏ, ଆହାରରେ ରୁଚିଜନ୍ମେ, ମଳ ନଷ୍ଟହୁଏ, ସମୁଦାୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୋଧିତହୁଏ, ମନର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଜନ୍ମେ, ପୁରୁଷତ୍ୱ [illegible] ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ମସ୍ତକ ନିମଜ୍ଜିତକଲେ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ ।

ପରିଶ୍ରମପରେ ସ୍ନାନକରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟନୁହେଁ, କାରଣ ଏତଦ୍ୱାରା ହର୍ଦ୍ଦିଗର୍ମି ପୀଡ଼ା ଜାତହୁଏ ।

ପୀଡ଼ିତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷରେ ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକରିବା ଉଚିତ ।

ପୁଷ୍ଟବ୍ୟକ୍ତି ନିତ୍ୟ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ଶରୀରର ଚର୍ମ ଶିଥିଳ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନାନରପୂର୍ବେ ମସ୍ତକରେ ଜଳନଦେଇ ସ୍ନାନକଲେ ରକ୍ତ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠେ ଏବଂ ମସ୍ତକ ବେଦନା ଜାତହୁଏ ।

ନିତ୍ୟ ନୂତନ ଜଳରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅଦ୍ୟ ଏକ ଜଳରେ କାଲି ଅନ୍ୟ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ଚର୍ମରୋଗ, ଜ୍ୱର, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦିପ୍ରଭୃତି ନାନାବିଧ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନହୁଏ ।

ଜ୍ୱର, କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ, ବାୟୁଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏବଂ ଅଧ୍ମାନ, ଅରୁଚି ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ଆହାରପରେ ସ୍ନାନକରିବା ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଆଧିକ୍ୟହେତୁ ସକାଳ ଏବଂ ସାୟଂକାଳରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକରିବା ଉଚିତ ।

ଅଧିକକ୍ଷଣ ଜଳମଧ୍ୟରେ ଲମ୍ବା ଓଦାଲୁଗା ପିନ୍ଧିରହିବା ଉଚିତନୁହେଁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ...

ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ, ମଳର ଉପଦ୍ରବତା ନିବୃତ୍ତି କରେ, ଦେହଲଘୁତା ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନିଗ୍ଧତା ଓ ଚିତ୍ତ ଶାନ୍ତ କରେ ।

ସାୟଂକାଳର ସ୍ନାନ, ଶରୀରର ଦାହ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ନିବାରକ ଅଶ୍ରମବାୟୁକ । ଏହା ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ବିଶେଷ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ତୃଷ୍ଣା ଓ ବାତ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗରେ ଉଷ୍ଣୋଦକପାନ ବ୍ୟବସ୍ଥେୟ । ଉଷ୍ଣୋଦକ କଫକୁ ନଷ୍ଟକରି ଶୀଘ୍ର ତୃଷ୍ଣାକୁ ନିବାରଣ କରେ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ, ଅଗ୍ନିକୁ ଉଦ୍ଦୀପନ କରେ ଏବଂ ସ୍ରୋତପଥ ସମୂହକୁ ମୃଦୁକରି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶୋଧନ କରେ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫ, ଘର୍ମ ଓ ମଳ ମୂତ୍ରାଦି ଶୋଧନ କରିଥାଏ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ ଜ୍ୱର, କାସ, କଫ, ଶ୍ୱାସ, ବାୟୁ, ପିତ୍ତ ଶ୍ରମ ଏବଂ ମେଦୋନାଶକ, ରୁଚିକାରକ, ସଂଶୋଧକ ।

ଆଠଭାଗର ଏକଭାଗ କମ୍ବା ଚତୁର୍ଥାଂଶର ଏକଭାଗ, ଅଥବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ବା କ୍ୱାଥ କରିବା ସମାନ ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧ ଜଳ, ତାହାହିଁ ଉଷ୍ଣୋଦକ ।

ବାୟୁ ପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ତପ୍ତକରି ଏକପା ଜଳ ସହିଗଲାରୁ, ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପିତ୍ତପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ଉତ୍ତପ୍ତକରି ଅବଶେଷ ରହିବା ଅଧା ସେର ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

କଫପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ଜାଳଦେଇ ଏକପାଜଳ ଅବଶେଷ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଶିଙ୍ଗି ପ୍ରଭୃତି ମାଛର କଣ୍ଟା ଶରୀରରେ ବିଦ୍ଧହେଲେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣହୋଇଥିବା ଜଳରେ ବିଦ୍ଧସ୍ଥାନ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ତାହାହେଲେ ବିଷ ପ୍ରଶମିତହୋଇ ସକଳ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶୀଘ୍ର ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ।

ବିଷଜ୍ୱାଳା, ମନୁଷ୍ୟର ସନ୍ତାପ ଓ ଦାହରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଏବଂ ଶରୀର ବେଦନାରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ସେଚନ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ମସ୍ତକ ବ୍ୟଥା, ମସ୍ତକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତାଧିକ୍ୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତହେଲେ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଶୀତଳ ଜଳର ଧାରା ବର୍ଷଣ କରିବ ।

ବ୍ରଣ, ଚାଗି, କୁଷ୍ଠବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଶୀତଳଜଳ କିମ୍ବା ବରଫ ପ୍ରୟୋଗକଲେ, ଅଣୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରଣାଦି ବସିଯାଏ ।

ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ, କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଶୀତଳ ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିବାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ତୃଷା କାଳରେ ଶୀତଳଜଳ ପାନକଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ.

ପ୍ରତ୍ୟହ ସାୟଂକାଳରେ ଆନୁମାନିକ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ପରିମିତ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନକଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ରୋଗରେ କୋଷ୍ଠପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ନାସିକାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବହେଲେ, ମସ୍ତକ ଓ ବେକ ମୂଳ ଉପରେ ଶୀତଳଜଳ ଢାଳିବ ବା ବରଫ ଲଗାଇରଖିବ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ରୁଦ୍ଧ ଗୃହମଧ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନ କରି ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଛି ପକାଇବ । ତତ୍ପରେ ଉଷ୍ଣବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆବୃତ କରି ରଖିଲେ ଘର୍ମ ନିର୍ଗତହୋଇ ସର୍ଦ୍ଦି ଛଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟାଏ ପାତ୍ରରେ ନାଭିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ବସିବ । ଜଳ ଶୀତଳ ନହେବା ନିମନ୍ତେ ତହିଁରେ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଉତ୍ତପ୍ତଜଳ ଢାଳୁଥିବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବହୁମୂତ୍ର, ଅର୍ଶ, କଟିବେଦନା ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ । ନଡ଼ମୋଚନ୍ୟା, ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ, କାସ ପୀଡ଼ା ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ଲିଖିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନକରିବ ।

ରାତ୍ରିକାଳରେ ଶୟନର ପୂର୍ବେ ଉଭୟ କନୁଇ ଏବଂ ଉଭୟ ଅଣ୍ଟୁର ଉପର ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମଜଳରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରେ ପୋଛି ପକାଇବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସାୟଂକାଳୀନ ମୃଦୁଜ୍ୱର ଏବଂ କାସ ବେଗ

ପଥ୍ୟ, (ଅଣ୍ଟର) ନିର୍ଗମହେତୁ ବେଦନା, ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦହେବା, ଅନ୍ତ୍ରଶୂଳ, ବାତ, ବାଳକମାନଙ୍କର ଆକ୍ଷେପିକ ବେଦନା, ତଡକା, ଉଦରଧ୍ମାନ ପୀଡାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗିମାନଙ୍କୁ ଗରମଜଳ ମଧ୍ୟରେ ବସାଇ ରଖିଲେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମଜଳରେ ମୋଟାଗାମୁଛା ବୁଡ଼ାଇ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ସର୍ବ ଶରୀରକୁ ଘଷିବ । ପରେ ଶୁଷ୍କଲୁଗାଦ୍ୱାରା ପୋଛିଦେବ । ଏପରିକଲେ ଲୋମକୂପ ସମୂହ ପରିଷ୍କୃତ-ହୋଇ ଘର୍ମୋତ୍ପାଦିତହୁଏ, ପେଶୀ ସମୂହ ଶିଥିଳହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱରର ପ୍ରଖର ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସହୁଏ ।

ରୋଗୀକୁ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ପାତ୍ରରେ ବସାଇ ୩ । ୪ ମିନିଟକାଳ ତାହାର ସ୍କନ୍ଧଦେଶରେ ଗରମଜଳ ଢ଼ାଳିବ । ପରେ ଦେହ ପୋଛିଦେଇ ମୋଟା ଗରମବସ୍ତ୍ର କିଛିକ୍ଷଣ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରର ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ତାପ, ତଜ୍ଜନିତ ଅସ୍ଥିରତା, ଦାହ ଓ ଶୋଷ କମିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଟାଏ ଚୁଲି ଉପରେ ହାଣ୍ଡିଏ ଜଳ ବସାଇ ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳକୁ ଫୁଟାଇବ । ପରେ ତାହାଉପରେ ଗୋଟାଏ ସଚ୍ଛିଦ୍ର (ବେତବୁଣା) ଚୌକିଉପରେ ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ରୋଗୀର କଣ୍ଠଦେଶଠାରୁ, ଚୌକି ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବୃତକରି ରଖି ବାନ୍ଧିଦେବ । ରୋଗୀ ଘର୍ମାକ୍ତ

ହେଲା ଉତ୍ତାରୁ ତାହାର ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଛି, ଉଷ୍ଣ ବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖିବ । ଏହା ଦୁର୍ବଳତା, ଉପଦଂଶ, ରକ୍ତନଷ୍ଟ ବାତ ଏବଂ ପୁରାତନ ଜ୍ୱରରେ ସମଧିକ ଉପକାରୀ ।

ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ଅଗ୍ନିତାପରେ ଫୁଟାଇବ । ଜଳଫୁଟୁଥିବା ସମୟରେ ଜଳ ଉପରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରଖି ତାହାକୁ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତପ୍ତ କରିବ । ସେହି ଉତ୍ତପ୍ତ ବସ୍ତ୍ର ପ୍ଳୀହା ଓ ଯକୃତର ପ୍ରଦାହ ସ୍ଥାନରେ ସେକ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ବେଦନା ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର ।

ଗୋଟାଏ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲ୍ଲିରେ ବସାଇବ । ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳଫୁଟିଲାରୁ ଖଣ୍ଡେବସ୍ତ୍ର ତହିଁରେ ବୁଡ଼ାଇ ପରେ ଚିପୁଡ଼ିଦେବ । ସେହିବସ୍ତ୍ର ଉଷ୍ଣ ଥାଉ ଥାଉ ପ୍ଳୀହା ବା ଯକୃତଯୋଗୁଁ ପ୍ରଦାହିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଉପକାର ହୁଏ । ଆମାଶୟର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ, କଟିଶୂଳରେ ଏବଂ ବାତ ବେଦନାରେ ଏହିପରି ସ୍ୱେଦ ଦେଲେ ସୁଫଳ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମ-ଜଳର ପଟି ତଳପେଟରେ--ମୂତ୍ରାଶୟ ଉପରେ ପକାଇ ରଖିଲେ ମୂତ୍ରାଶୟର ପ୍ରଦାହ ପୀଡ଼ାରେ ଉପକାର [illegible] ଜଳ

ଉଷ୍ଣଜଳପାନ ଏବଂ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଏକଦିନ ଅନ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ପିତ୍ତଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରବଳ ଦାହରେ ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇ ତାହାର ନାଭିଉପରେ ତମ୍ବା, କମ୍ବା କଂସାର ଗଭୀର ପାତ୍ର ବସାଇ, ତାହାଉପରେ ବରଫରଖିଲେ କିମ୍ବା ଶୀତଳ ଜଳଧାର ଢାଳିଲେ ସତ୍ୱର ଦାହ ନିବୃତ୍ତିହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣହେତୁ ଉଦର ସ୍ଫୀତହେଲେ ଶୀତଳଜଳ ପାନଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଭୁକ୍ତାନ୍ନର ପରିପାକ ହୋଇ ଅଧୋନିଃସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଅଥବା ମଚକିଗଲେ ଜଳପଟି ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାରହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚାକଲେ ମୁଖମଳ ଶୋଧିତହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲିବା ଏବଂ ବେଦନା କରିବା ରୋଗରେ ଉପକାରହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ପାଦପ୍ରକ୍ଷାଳନ କଲେ ପଦର ମଳିନତା ନଷ୍ଟ, ଶ୍ରମଦୂର, ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରସନ୍ନ, ଦେହର ତେଜବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର, କମ୍ପଜ୍ୱର

ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚକାରୀ ପ୍ରୟୋଗକଲେ ଉପକାର ଦର୍ଶେ ।

ଋତୁ ସ୍ଥଗିତହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚକାରୀ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ରାବହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବାପରେ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ସହ୍ୟହେବା ଭଳି ଉଷ୍ଣଜଳରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିକୃତି ରୋଗରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତ୍ରରେ ଆହାରର ପରେ କିୟତ୍‌କ୍ଷଣ ଭ୍ରମଣ କରି ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟାପରେ ଏକଗ୍ଲାସ ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ ଏବଂ ହସ୍ତପଦ ଓ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୌତକରି ଶୟନ କରିବ । ତତ୍ପରେ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ଉଠି ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ କିଛି ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ । ଆହୁରି ବିଶେଷ ନିୟମ ଏହିଯେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ସମୂହକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନନଦେଇ ସତ୍ପ୍ରସଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରଖିବ ଏବଂ ଅନିୟମିତ ଆହାର, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଏବଂ ଦିବାନିଦ୍ରା ପରିତ୍ୟାଗକରିବ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତହେଲେ ତତ୍ପରେ ନିଦ୍ରା ଯିବନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ରୋଗରେ ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ସମାପ୍ତ ।